

# 10月給食・食育だより

平成30年10月  
熊本支援学校

あつ やわ しんまい あき くだもの みの あき むか きゅうしよく しゆん しょくざい ちい き しょくざい  
暑さも和らぎ、新米や秋の果物など実りの秋を迎えています。給食でも旬の食材や地域の食材をたくさん取り入れています。楽しみにしててくださいね。

こんげつ きゅうしよく もくひょう  
<今月の給食の目標>  
す きら  
好き嫌いをなくそう

## す 好ききらいしないで なん た 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わずきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



きれいなものを食べなくても  
サプリメントで栄養はとれるの？



にがてな食品を食べずにサプリメントを利用する人もいますが、まずは食事で栄養を摂ることが大切です。例えばピーマンが苦手でもどうしても食べられないという人は同じ食品群の緑黄色野菜を食べたり、調理方法や味付けを変えて食べやすくするなど工夫してみましょう。

# 10月10日は“目の愛護デー”



## 目によい食べ物は？

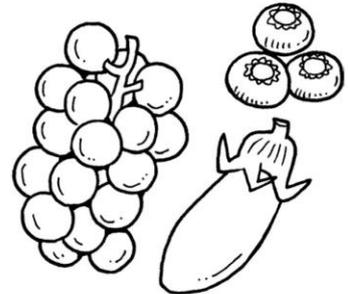
これらの栄養成分  
を多く含む食べ物は  
目の健康によいとい  
われています。

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど



あき 秋なすやきのこ、りんご、さつまいも、  
さといも、さんま等、秋を感じる食材  
を給食に多く盛り込んでいます♪



で かぜを  
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！